

ストレスに負けない体づくり!

今村病院健康管理センター

1 そもそもストレスとは?

ストレスとは、ストレス(刺激)を受けたときに生じる体やココロの歪みのことです。人間である以上、ストレスを感じない人はいません。しかし、ストレスの感じ方には個人差があります。同じ状況にあってもストレスを強く感じる人と、それほどストレスを感じない人がいます。その理由はどこにあるのでしょうか?

「ストレスが起こる仕組み」



2 ストレスを招きやすいケース

ケース1 完璧主義で妥協が嫌い

ダイエットは2回目。今度こそ5kg落とさなければならない。仕事や家事も今日中に全て完璧にやらなければならない。できなかったら... **人生絶望だあ〜。ダメな人間だ。**

失敗した事が許せず、自分を責めてしまう

問題: 否定的思考の習慣があり一部の失敗でも成功までも全部否定してしまう。中間評価がない。

改善点: 『今回うまくいなくても、ここを改善すれば次はきっとうまくいける。』冷静で合理的思考をもち多面的に出来事を捉えよう。

ケース2 仕事や家事以外の趣味を持ってない

忙しくて趣味や気分転換する暇なんてない。残業ばかりで趣味をしたくてもできない。問題が生じたら... **人生つまらない。生きがいを見出せない**

休日と仕事の境目が曖昧で心身共に疲れ果ててしまう。

問題: 気分転換というと何か特別な趣味を見つけないといけなと思う人が多い。

改善点: アロマや好きな陶器でお茶をしたりベランダに植木鉢を並べる等自分なりの楽しみ方を見つけよう。

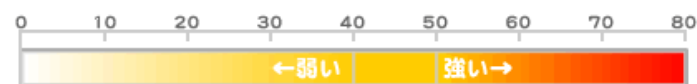
3 あなたのストレス耐性度は?

チェックリストは、ストレスに対する耐性度が判定でき臨床や面接にも応用されています。ストレス耐性度が高いほどストレス状態に陥りにくく、うつ状態にもなりにくいことがわかっています。また、**多量のタバコや酒を飲む人、睡眠時間が短すぎる人や長すぎる人などにはストレス耐性度が低く出る傾向が現れています。**

★各項目の該当する頻度を下記から選び20問の数値を合計して下さい。

前向きである	明朗である	配慮する	冷静な判断をするほうだ	ものごとに感謝する
友人が多い	事実を確かめる	家庭円満	自己表現するほうである	楽しい事がある
楽観的だ	アクティブである	趣味がある	手紙の返事をすぐにする	人がうらやましくない
人を非難しない	融通がきく	仕事が楽しい	人の顔色が気に入らない	人の長所をみる

あなたのストレス耐性度



40点以下: ストレスに耐性低い 50点以上: ストレスに強い

1点: めったにない 3点: しばしば
2点: たまに 4点: いつも

春の日差しが心地よい毎日ですが、皆さんいかがお過ごしでしょうか? 春は実はメンタルヘルスの不調を起こしやすい時期です。3~5月にかけて職場の異動や新しい出来事が発生しやすい時期でもあり気候の変化と共に、心身の不調を自覚する人が多くなる傾向にあります。ストレスに伴う病気は胃潰瘍を始め20種類以上。うつ病の発症は環境の変化に影響すると言われています。この機会にストレスに強くなり今年度をいきいき過ごしたいですね☆

ストレス解消法

STEP1 日常のところがけ...



バランスのよい食事(一汁三菜) 国立循環器病センター
ごはん・汁・おかず3品 1日3食
よく噛んで食べる

セロトニンを多くする食事

セロトニン生成 = トリプトファン + ビタミンB6

★トリプトファンを含む食品

バナナ・豆乳・牛乳・ヨーグルト・プロセスチーズ・アーモンド・豚、鶏、牛肉・赤身魚・納豆・たらこ・白米・そば

★ビタミンB6を含む食品

赤身魚・肉・大豆・小豆・バナナ・プルーン

運動

★セロトニンを増やす方法

- 朝の太陽の光を浴びる
- 朝起きてまず姿勢を正す
- 一定のリズムを取りながら動かす運動(ウォーキング・スクワット・ストレッチ・ダンスがお勧め)

★自然を楽しむ機会を多く持つ

★仕事に関係ない趣味を持つ

笑いのすすめ

- ★最近、笑ってますか? 笑いには、**リラックス効果**はもちろん、**脳を活性化し免疫力を高め**強力な鎮痛作用をもつモルヒネの6倍以上の**鎮痛作用**を持ちます。(作り笑いでも同じ作用あり) ※笑いジワを気にされると逆に顔の筋力が低下しシワ・たるみの原因に(泣)
- ★親しい人たちと交流する時間をもち楽しく過ごしましょう。

休養

- ★仕事やパソコン・携帯(テキスト)等では**小休憩(トイレ・深呼吸・背伸び)**を入れ緊張や疲労を細切れにする。
- ★自宅や会社で落ち着ける環境を作る。最も即効性がある手段は**睡眠(5時間以上)**。最適な時間は**22時~2時**(昼寝は30分までにとどめ、夕方以降は逆効果に)**就寝の1時間前**は、明かりを暗くしディスプレイを見ない。

たばこや酒に頼らない

- ★消極的ストレス解消 **タバコ・酒・薬・ギャンブル・我慢**
- 消極的なストレス解消法はいつしか量が増え依存症となり、心身の健康を損ねてしまうこととなります。他のストレス解消法をお勧めします。



STEP2 ストレス対処法...

- ★**セルフコントロール**: 認知療法・認知行動療法(否定的な自動思考・行動を合理的な自動思考・行動に変える方法)
- ★**タイムマネジメント**: 目標を明確に優先順位をつけ計画に沿って時間を管理する(時間の使い方がストレスと強く関連)
- ★**ストレスマネジメント**: 一定の理論と方法に基づき、心身をコントロールし積極的なリラックスを図る **自律訓練法(筋弛緩法・気功・ヨーガ・アロマセラピー等様々なものがある)**

実践編~やってみましょう!

腹式呼吸: 腹をへこませ、口を大きく開け「ハー」と息を吐き、続いて口をつぼめ「フッフッフ」息を吐き、最後に「フー」と肺の中の空気を出し切ります。(ハー、フッフッフ、フー)
次に、腹を出しながら鼻からゆっくり息を吸う。意識しながら「ゆっくり」する。
「吐く: 吸う = 2 : 1」と考え6秒で吐き、3秒で吸う。「悪いエネルギーを吐き出してから良いエネルギーを取り入れる」とイメージして呼吸すると更に効果的♪